

ما مدى شعورك بالإجهاد؟

المصدر: معهد هيدنجتون

يرجى ملاحظة أن: هذا المقياس ليس أداة للتشخيص السريري ويتم توفيره للأغراض التعليمية. إنه فقط يحدد بعض الأعراض الأكثر شيوعاً للإجهاد. إذا كان لديك أية مخاوف حول حالتك النفسية، يجب أن تستشير اختصاصي في الصحة العقلية.

تعليمات: في الشهر الماضي، ما مدى توافق التالي بالنسبة لك؟ اكتب الرقم الذي يناسب واقعك على الخط السابق لكل سؤال.

0: أبدا 1: نادرا 2: أحيانا 3: في كثير من الأحيان 4: دائما

1. _____ أشعر بالتعب.
2. _____ أجد أنه من الصعب علي جدا الاسترخاء أو الخلود للراحة.
3. _____ أجد صعوبة في اتخاذ القرارات.
4. _____ دقات قلبي متسارعة وأتنفس بسرعة.
5. _____ أجد صعوبة في التفكير بوضوح.
6. _____ أكل كميات كبيرة أو قليلة جدا من الطعام.
7. _____ أشعر باستمرار بصداغ.
8. _____ أشعر بلا مبالاة.
9. _____ أفكر في مشاكل مرارا وتكرارا خلال اليوم.
10. _____ أعاني مشاكل في النوم (على سبيل المثال، صعوبة في النوم، صعوبة في البقاء نائما، صعوبة في الاستيقاظ، كوابيس، وغيرها).
11. _____ أجد صعوبة في الشعور بالأمل.
12. _____ أعرض نفسي لمخاطر لا داعي لها أو أنخرط في سلوكيات خطيرة على الصحة و / أو السلامة.
13. _____ أعاني آلاما في الظهر والرقبة، أو غيرها من الألم المزمن المرتبط بالتوتر.
14. _____ أستخدم منتجات تحتوي على الكافيين أو النيكوتين أكثر من المعتاد.
15. _____ أشعر بالإرهاق وعاجز.
16. _____ لدي عادات عصبية (مثل عض أظافري، صريف الأسنان، التمللم، السير بسرعة تفوق المعتادة، الخ).
17. _____ أنسى الأشياء الصغيرة (على سبيل المثال أين أضع مفاتيحي، أسماء الأشخاص والتفاصيل التي تمت مناقشتها خلال اجتماعات العمل).
18. _____ أعاني من متاعب في المعدة (على سبيل المثال، غثيان، تقيؤ، إسهال، إمساك، غازات).
19. _____ أنا عصبي ويسهل مضايقتي.
20. _____ مزاجي متغير وأشعر بإفراط في المشاعر.
21. _____ أجد صعوبة في التركيز.
22. _____ أجد صعوبة في الشعور بأن الحياة لها معنى.
23. _____ أنا منطو وأشعر بالانعزال والبعد عن الآخرين.
24. _____ أتعاطى الكحول و / أو المخدرات الأخرى في محاولة لمساعدتي على التوافق مع الظروف.
25. _____ انخفض مستوى أدائي لعملي وأجد صعوبة في إتمام الأمور.

مجموع النقاط:

ما مدى شعورك بالإجهاد؟

المصدر: معهد هيدنجتون

المبادئ التوجيهية التفسير

0 ~ 25:

تشير النتيجة في هذا النطاق إلى أنك ربما تعاني من قدر قليل لكن متعاضم من الإجهاد

26 ~ 50:

تشير النتيجة في هذا النطاق إلى أنك قد تكون تعاني من إجهاد قليل إلى معتدل.

51 ~ 75:

تشير النتيجة في هذا النطاق إلى أنك قد تكون تعاني من إجهاد معتدل إلى شديد.

76 ~ 100:

تشير النتيجة في هذا النطاق إلى أن قد تكون تعاني من إجهاد شديد.

This translation is a contribution from Translators Without Borders.